

DZIENNICZEK OBJAWOWO-JEDZENIOWY

DIETA MĄDRYCH JELIT

DATA					
POSIŁEK	CZAS	Posiłek / czas / jedzenie, napoje, zawartość i ilość	Objawy np. wzdęcia, ból brzucha, mdłości, biegun- ka, ból głowy, drażliwość	czas i długość trwania objawów	inne czynniki np. stress, problemy ze snem, ćwiczenia, choroba, leki i suplementy
ŚNIADANIE					
PRZEKĄSKA?					
LUNCH					
PRZEKĄSKA?					
KOLACJA					
PRZEKĄSKA?					

NOTATKI	
---------	--